

笑顔

(ほけんだより) 2022. 4. 15 (Fri) No. 47 (R4年度 No. 1) 灘中学校 保健室

自分のからだに 関心をもとう

入学・進級 おめでとうございます

新学期が始まり、一週間が過ぎました。新しい学年、新しいクラスは
どうですか？あ、かりな人、まだ不安をかかえている人、目標を決めて
がんばろうとしている人... 環境がかわるこの時期、思っ
ている以上に体や心が疲れていることもあるので、自分なりの
生活リズムをのこして、いってくださいな。



健康診断 始まります!

**スタート 健康診断の
目的を知ろう!**

- 1 充実した学校生活を
おくるうえで妨げに
なりそうなお悩みが
ないか調べる。
- 2 自分の成長に
ついて知る。
- 3 自分のからだに
関心をもつ。

(関心がないと体調を崩しやすいです)

尿検査 4月27日

受ける上での注意点

- 前日、尿検査容器をトイレに準備しておく
- 持ち物：起きてすぐの尿

終わった後は

- 必要に応じて再検査をする。

歯科検診 4月28日

受ける上での注意点

- 朝、歯を丁寧に磨く

終わった後は

- 異常があった場合は歯科を受診する
→ 一歯の異常は全身の健康状態や運動、集中力、
あごの発達に悪影響が出ることがあります。
- 歯にいい生活習慣について考えてみよう!
→ 歯にいい食べ物は？ 食べ方は？
→ ブラッシング方法は？ いつ磨く？

保健室 みんなの元気

健康診断 発育測定

身長計は廊下にある
体重を測りたい時は
声をかけてね

けがをした時 応急手当

一時休養

原則、1時間で回復しない時は、家庭連絡をします。

からだのこと相談

はまあろん、
困っていること
悩んでいること
がみる時も
いつでも声を
かけてくださいネ

**内科・結核・
運動器検診 4月21日**

受ける上での注意点

- 事前に問診票を提出する
- 持ち物：体操服
- 検診の受け方をよく確認する

終わった後は

- 必要に応じて病院を受診する
- 運動器検診が「要注意」の場合はストレッチを続けよう!

**心電図
検査 4月22日**

受ける上での注意点

- 事前に問診票を提出する → 済
- 持ち物：体操服

終わった後は

- 必要に応じて再検査をする。

※1年生のみです

5月、6月へ
続く

健康診断

自分のカラダに ロックオン!

健康観察

げんきです!

保健教育

応援します!

4月は男子のみ
女子は6月の予定ですが
変更になるかも...
その場合、再度お知らせします

今年度の健康診断も感染症対策をしながら実施します。

- ① マスク着用
- ② 室内 2~3人
- ③ アルコール手指消毒
- ④ 原則 無言

